

Kaszotto-risotto z warzywami



Składniki

50 g - ryż brązowy
pełnoziarnisty
40 g - kasza gryczana
35 g - bulgur z pszenicy
35 g - kasza jaglana
9 g - płatki owsiane
pełnoziarniste
2 szt. - jajka
1 szt. - cebula
3 szt. - ząbki czosnku
3 łyżka - oliwa
4 łyżka - mąka
pełnoziarnista
3 szt. - marchewka
1 szt. - papryka czerwona
3 łyżeczka - proszek do
pieczenia
1 szczypta - Przyprawy:
sól, pieprz, chilli, papryka
wędzona, kumin, tyminek
1 szczypta - Dekoracja:
ziarenka czarnego
sezamu, listki melisy.

Opis wykonania

Zdrowa i smaczna, lekkostrawna przekąska.

Ugotować w lekko posolonej wodzie ryż brązowy pełnoziarnisty i kasze oraz płatki owsiane pełnoziarniste. Na 1 łyżce oleju podsmażyć na patelni pokrojoną w kostkę cebulę oraz czosnek. Po zakończeniu smażenia dodać przyprawy. Zblendować 2/3 porcji ugotowanego ryżu, kasz i płatków owsianych. Następnie dodać wszystkie pozostałe składniki, oprócz utartej marchewki i pokrojonej w kostkę papryki, i wymieszać. Na koniec dodać utartą marchewkę i pokrojoną w kostkę paprykę. Piec w temperaturze 180 stop. C przez 20 min. Udekorować listkami melisy i posypać ziarenkami czarnego sezamu. Podawać na ciepło lub na zimno.